

体育科

教科名	保健体育	科目名	体育
科目の目標	(1)主体的および協働的な活動能力の育成 (2)健康および安全に対する自己管理能力の向上 (3)運動特性の理解による、技能および体力の向上 (4)運動能力に応じた、課題を解決するための思考力・判断力の育成		
履修学年	1年	類型	女子
単位数	3単位	履修形態	必修
教科書		副教材等	

① 学習の目標

- (1) 指示を基に、互いに協力して主体的に活動できるようになるとともに、公正な態度がとれるようになる。
- (2) 活動場所の安全を確かめ、健康や安全に留意して練習や競技ができるようになる。
- (3) 技能向上に必要な知識や練習方法と競技に必要なルールを理解する。
- (4) 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、練習や競技の仕方を工夫できるようになる。
- (5) 基本技能を高めて、発表会で演技したり、試合等で活用できるようになる。

② 学習内容と進め方

- (1) 全体指導や個別指導から課題を発見し、解決する取り組みを通じて記録や技能の向上をめざす。
- (2) 楽しくゲームや発表ができるように、基本技能やルールをしっかりと理解し、習得する。
- (3) 教えあいや学びあいを大切にして、課題解決に向けたペアワークやグループ活動を展開する。

③ 学習の留意点

- (1) 記録や技能、体力の向上をめざして活動すること。そのための反復練習は、効率よく根気強く行う。
- (2) 継続種目について、さらなる技能の向上を目指すとともに、戦術や戦略について理解を深める。
- (3) 健康状態や体力を自ら把握し、無理をしないように活動する。
- (4) グループやチームで活動する場面では、リーダーを中心に協力して活動できるようにする。
- (5) 準備、後かたづけを迅速に、安全に配慮した器具の設置などを適切に配置する。
- (6) 怪我・事故の防止に十分配慮して活動する。特に用具の点検・接触事故等には十分注意する。

④ 評価の観点

- (1) 関心・意欲・態度 運動の楽しさ喜びを味わうことができるよう仲間とともに自ら進んで運動しているか。
【関】 健康・安全に留意して学習に取り組んでいるか。
- (2) 思考・判断 自己の能力を把握し、運動の特性に応じた課題の解決を目指しているか。
【思】 運動の合理的な行い方や計画的な活動の仕方を考え、工夫しているか。
- (3) 運動の技能 運動の特性に応じて、自己の運動技能を高めることができているか。
【技】 体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけることができたか。
- (4) 知識・理解 技能向上に必要な知識やルールが身についているか。
【知】 課題解決に役立つ基礎的事項が身についているか。

⑤ 評価の方法

『運動の技能』はスキルテストを実施、『関心・意欲・態度』は観察、『知識・理解』と『思考・判断』は観察および記録物等の状況を判断して総合的に評価する。

⑥ 授業計画

月	単元	具体的な学習内容	評価の方法など(観点項目を記入)
4	体育理論 3時間	・運動と体力 スポーツの効果的な学習の仕方	
4 5	体づくり運動 6時間	・ストレッチや体力向上トレーニング ・新体カテスト	
5 6	バドミントン 11時間	・個人技能を高める →シャトルとラケットの扱い方 →ハイクリアー、ドロップ、ドライブなど ・簡易ゲーム →シングル、ダブルス	・技術の向上やゲームに意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・ゲームの中で、状況に応じた技能を発揮できるか。【思】 ・個人技能スキルテストを実施し、評価する。【技】 ・ルールを理解し、審判法を知っているか。【知】
5 6 7 8	バレーボール 13時間	個人技能を高める →ボールの扱い方 →オーバーハンドパス、アンダーハンドパス →サーブ チーム技能を高める →グループでのパス連係、簡易ゲーム	・技術の向上やゲームに意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・ゲームの中で、状況に応じた技能を発揮できるか。【思】 ・パス・サーブのスキルテストを実施し、評価する。【技】 ・ルールを理解し、審判法を知っているか。【知】

6 7 8	水泳 【平泳ぎ】 9時間	<ul style="list-style-type: none"> ・蹴伸び ・上半身それぞれの構造理解 ・上半身と下半身の連動 ・呼吸法 ・総合練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・より良いフォームで泳ごうと意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・合理的な泳ぎを追求しているか。【思】 ・50mを泳ぎ、距離とフォームを見て評価する。【技】 ・健康面に留意し、安全に練習に取り組んでいるか。【知】
8	体育理論 3時間	・運動と体力 スポーツの効果的な学習の仕方	
9 10	陸上競技 【長距離】 6時間	<ul style="list-style-type: none"> ・走法 ・呼吸法 ・ペース走 ・タイム走 ・5000Mの計測。 	<ul style="list-style-type: none"> ・記録を向上させようとして意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・走るフォームをバランスよく、矯正しようとしているか。【思】 ・5000mタイム計測換算表にもとづき評価する。【技】 ・安全面に配慮し、練習できているか。【知】
9 10	ソフトボール 6時間	<ul style="list-style-type: none"> 個人技能を高める →投げ方、捕り方、打ち方 チーム技能を高める →グループでの練習、簡易ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術の向上やゲームに意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・ゲームの中で、状況に応じた技能を発揮できるか。【思】 ・個人技能スキルテストを実施し、評価する。【技】 ・ルールを理解し、審判法を知っているか。【知】
10 11	バスケットボール 12時間	<ul style="list-style-type: none"> ・個人技能を高める →ボールの扱い方、パス、ドリブル、シュート ・チーム技能を高める →2対2、3対3の攻防 ・ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術の向上やゲームに意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・技術をゲームの中で、状況に応じて発揮できるか。【思】 ・個人技能のスキルテストを実施し、評価する。【技】 ・ルールを理解し、審判法を知っているか。【知】
11 12	器械運動 【マット】 10時間	<ul style="list-style-type: none"> ・倒立系統の技能を高める →倒立前転・後転倒立・前方倒立回転跳び ・伸膝系統の技能を高める →伸膝前転・伸膝後転 ・バランス系統の技能を高める 	<ul style="list-style-type: none"> ・技の完成度を高めようとして意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・自分の体の動きを考えながら、改善しようとしているか。【思】 ・規定種目をテストし、評価する。【技】 ・協調かつ安全面に配慮し、練習できているか。【知】
12	ダンス 5時間	<ul style="list-style-type: none"> ・現代的なリズムのダンス ※動画を視聴しながら取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ・体を積極的に動かし、意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・動きの質を改善しようとしているか。【思】 ・安全に練習に取り組んでいるか。【知】
1 2	スキー 12時間	<ul style="list-style-type: none"> ・技術レベルでA、B、Cにグループ分けして実施 ・プルーク、シュテム、パラレルターンの練習 ・パラレルターン大回り、小回りの練習 ・総合滑降 	<ul style="list-style-type: none"> ・よりよい滑走をめざし、意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・滑走のフォームをバランスよく、矯正しようとしているか。【思】 ・パラレルターンのスキルテストを実施し、評価する。【技】 ・安全面に配慮し、練習できているか。【知】
	体づくり運動 3時間	・ストレッチや体力向上トレーニング	
2 3	選択 6時間	・球技大会の種目を選択して、リーダーを決めて自主的に活動する。	<ul style="list-style-type: none"> ・リーダー中心に意欲的に練習に取り組んでいるか。【関】 ・チーム力をあげるために戦術面など工夫しようとしているか。【思】 ・協力し、準備、後かたづけなど円滑に行っているか。【知】